

紅衫魚含高蛋白質 促進細胞新陳代謝

紅衫魚，其質嫩滑，味道細膩，因肉質柔軟有彈性，特別受大眾喜愛，以之入饌。加上，紅衫魚富含魚油DHA及EPA、鈣、磷、鎂、鉀等礦物質，維生素B、C、D及E，以及膠原蛋白，能促進細胞新陳代謝，有助維持皮膚和黏膜的功能，使人體神經系統正常運作，緩和壓力，抗氧化防止動脈硬化及血管老化，增強骨骼及牙齒，並且能抵禦疲勞，具提升大腦功能的作用。今期，就為大家烹調三款以紅衫魚為主題的養生菜。

◆文、攝：小松本太太

紅衫魚，又叫金線魚，日本人把牠叫做糸鰯(itoori)，是香港常見的魚，棲息於水深40至250米的沙泥底，以蝦、蟹等甲殼類、小魚為食。其食法頗多，可用來清蒸、煎、燜煮或煲湯，若用來蒸時則不用刮鱗，連皮清蒸，熟後才撕開外皮，既原汁原味，魚肉亦分外鮮甜嫩滑；如

用來煲湯，則最好先煎至金黃，才配合其他材料同煲，分外鮮甜可口。最值得留意的是，紅衫魚的高蛋白質低脂肪比例，每100克的紅衫魚肉含17克蛋白質而脂肪含量只是1.7克，加上紅衫魚所含的視黃醇，能促進眼部健康保障視力，所以紅衫魚可以說是優質蛋白質及護眼的養生食物。



◆豆腐蒸紅衫魚柳

◆紅衫魚大根味噌汁

◆香煎一夜干紅衫



◆香港註冊中醫師 楊沃太

中藥材佐料

香港疫情管制措施仍未全面放寬，不打齊3針，還是不能在食肆堂食，但有些人似乎已經適應了，喜歡吃住家飯，慘了那些飲食行業從業者。

我近來在家不斷自己做滷肉、紅燒五花腩、扣肉等肥甘厚味的菜餚，大快朵頤，好友問我「不怕膽固醇高嗎」？我拿出一種藥材給他看，笑說：「不怕！有它」。

紅燒、燜肉（更多地方稱為：燉肉），一定放的這種中藥叫「豆蔻」，它不僅能使肉的味道更好，還因為它能溫中祛濕，肉類的脂肪和蛋白質都含量很高，豆蔻能減少肉食引發的生濕問題。

豆蔻有白豆蔻、草豆蔻、肉豆蔻之分，它們都有芳香之氣，都可以燥濕行氣，如果細分的話，草豆蔻重在溫胃止嘔，白豆蔻重於開胃消食，肉豆蔻重在溫腸止瀉。

白豆蔻為薑科植物白豆蔻的果實。味辛，性溫，入肺、脾、胃經，具有化濕行氣、溫中止嘔、開胃消食等功效。

如果放在湯藥中，每種的用量一般在10克左右，分別針對因為濕邪內阻引起的噁心嘔吐，不思飲食，大便溏瀉，夏天中暑引起的消化道症狀，「胃腸型感冒」時的發熱兼上吐下瀉，什麼東西都不想吃的胃像呆住了一樣，這個時候，豆蔻每每會被用到。

燉肉的時候，花椒、八角這類的佐料一般都和肉一起燉煮，為的是去除肉類的膻味，豆蔻如果用的話，最好不要燉煮時間過長，因為它的藥用成分是揮發油，久燉之後會損失，所以最好在肉五成熟時再放入，味道和藥效都保全了。

我們用來燉肉的佐料，諸如花椒、八角、乾薑、香葉、肉桂、胡椒、豆蔻等，性質都是偏溫的，而且很多是中藥，多是入脾胃經的，將它們放在肉類的烹製中，是合乎生理的。

因為肉類的消化是需要身體付出成本遠比消化糧食要多得多，過食肉類最容易導致消化不良，而這些入脾胃經的，溫性的藥物或者食物，可以分擔消化的負擔，等於給參與消化的組織細胞增加能量，使肉類盡快消化掉。

如果消化太慢，停留在體內，先是造成食積，之後就要轉化為「濕」，日久天長甚至可以變成濕重的體質。濕重體質不僅令人胖，而且外表看上去都不清爽，正好和了濕邪的黏滯特點，這就是中醫說的過食「肥甘厚味」的後果。

不吃肉顯然不可能，少吃肉也未必能做到，那就在佐料上加點料，如果你已經舌苔很膩很厚，還是止不住饞癮，那就多放點豆蔻吧！2斤肉10克豆蔻的配比，而且吃肉時盡量別與冷飲同時，因為消化肉類的生物酶，要到食物捂熱到與體溫相等的36度時才啟動，飲冷為伴的肉類，只能再次增加消化肉類時的身體耗能。

燉肉時在鍋裏加上點陳皮，可以去除異味和油膩，讓湯更加鮮美。陳皮中的酸還可以讓肉質燉得更加酥軟入味。

山楂眾所周知有降血脂活淤血以及開胃的功效。山楂裏的酸性物質還起着消食的作用。燉肉時放上幾片山楂，不僅去油解膩，而且口感更豐富，山楂放多少全憑個人喜好，但要注意的是不要放太早，在肉燉熟了之後放就可以啦。



◆豆蔻

紅衫魚大根味噌汁

材料：紅衫魚1條、大根250克、味噌2湯匙、蔥10克



掃碼睇片



製法：

1. 紅衫魚去掉魚鱗及內臟、洗淨，用刀從魚頭頂部沿背鰭插入剖開魚身至魚尾部分，將刀取出、在魚頭近胸鰭位置切一刀，再沿腹鰭剖開，取出魚柳，魚身另一面同樣處理，將魚分割成兩片魚柳及一副魚頭與魚骨（此食譜只需要魚頭與魚骨，兩片魚柳用於豆腐蒸紅衫魚柳）；
2. 以匙羹從魚頭與魚骨上挖出魚肉，將魚肉放入碗內，下鹽，用筷子攪拌至具黏性後，搓成魚丸備用，取出魚肉後把剩下的魚頭與魚骨吸乾水分備用；
3. 蘿蔔洗淨去皮縱切成兩段半圓柱形狀，再切成約0.5厘米半圓片備用；
4. 蔥洗淨、去根，切成蔥花備用；
5. 燒熱鑊，下油1湯匙，將吸乾水分魚頭及魚骨煎至微焦，注入沸水2杯、蓋上鍋蓋大火煮7至10分鐘，隔去魚頭魚骨濾出奶白色魚湯至另一小鍋備用；
6. 取另一淺鍋，注水2杯、燒沸後加入蘿蔔片，中火煮約5分鐘至蘿蔔熟軟，熄火，將魚丸放入靜置3分鐘至肉色轉白，將奶白色魚湯注入淺鍋內，大火加熱至沸騰後轉小火保溫，將味噌放入調拌至完全溶化、熄火盛碗、灑上蔥花即成。



香煎一夜干紅衫

材料：紅衫魚1條（650克）、鹽10克（約魚的重量1.5%）、油2湯匙、薑片5克

製法：

1. 紅衫魚去掉魚鱗及內臟、洗淨，吸乾水分，在魚身內外擦鹽，吊起掛在通風位置，靜置6至8小時；
2. 取下已靜置6至8小時的紅衫魚，用廚房紙索乾魚身內外、用刀在魚身兩面每隔約2厘米剉一刀備用；
3. 燒熱鑊，下油，放入薑片，將紅衫魚放入鑊內以中火煎至金黃熟透即成。



豆腐蒸紅衫魚柳

材料：紅衫魚1條、絹豆腐1盒、片栗粉1湯匙、鹽3克、油2湯匙、醬油1湯匙

製法：

1. 紅衫魚去掉魚鱗及內臟、洗淨，用刀從魚頭頂部沿背鰭插入剖開魚身至魚尾部分，將刀取出，在魚頭近胸鰭位置切一刀，再沿腹鰭剖開，取出魚柳，魚身另一面同樣處理，將魚分割成兩片魚柳及一副魚頭與魚骨（此食譜只需要兩片魚柳、魚頭與魚骨用於紅衫魚大根味噌汁）；
2. 絹豆腐切成8小塊置入耐熱盛皿上備用；
3. 將兩片魚柳切成8小件、灑上鹽及片栗粉，排在絹豆腐上備用；
4. 預備蒸鍋、置入蒸架、注入8杯水燒至冒出蒸汽、將排妥的絹豆腐及紅衫魚放入蒸5分鐘，熄火後靜置燜焗2分鐘；
5. 油注入鑊內至冒煙後熄火，將燒熱的油淋在蒸妥的絹豆腐及紅衫魚上，灑上醬油即成。



食得健康

◆文、圖（部分）：兩文

環保「煮意」菜式

為響應今天（6月5日）世界環境日，Impossible Foods首次由即日起至6月30日期間舉行「世界環境月」，鼓勵大眾從飲食開始實踐環保，以餐飲上的選擇表達對地球的愛。而且，今年加入Impossible Foods使命的餐廳數量比往年多出20%，全港超過50個餐飲品牌旗下約200間餐廳齊齊參與「世界環境月」活動，推出多款Impossible植物肉限定菜式，鼓勵大家選擇植物肉菜式代替傳統牛肉及豬肉，減少土地使用量及用水量，同時節省溫室氣體碳排放量，從而逆轉氣候時鐘。

今次活動重點餐飲合作夥伴，如Beans、The Coffee Academics、Years素年及旗下三間分店，亦有多間全新餐廳夥伴將植物肉加入菜單，如金記餐飲集團旗下的亞金南洋菜室、金公館及其他三

間餐廳，還有幸福駅和Knockbox Coffee等。餐廳廚師巧妙運用植物肉的可塑性，烹煮出碎肉以外的百變菜式，由西式漢堡包到中式點心、餃子，再到港式叉燒及焗飯等，讓你體驗不同國家滋味。不少餐廳夥伴更推出一系列新菜式，如老夫子餐館的鮮茄焗植物肉漢堡扒飯和BreadTalk的南洋咖喱包等，讓食客以不同烹調形式品嚐植物肉，而精選限定菜式則如亞金南洋菜室的金不換香辣植物肉碎飯及牛角石鍋辛奇植物肉飯等。

同時，大家亦可於指定百佳超級市場購買品牌主打的植物牛肉或Fresh To Go以Impossible植物豬及牛肉製作的自煮包，如紹菜豬肉餃子、梅菜蒸豬肉餅及肉末XO醬，加一加熱即可享用，鼓勵大眾於家中可以隨時隨地炮製美味環保的「煮意」菜式。



◆鮮茄焗植物肉漢堡扒飯



◆幸福駅植物肉菜式



◆植物肉醬羽衣甘藍意粉



◆金不换香辣植物肉碎飯

無招紙樽裝水

早前，香港樽裝水品牌Bonaqua在香港廣泛推出其全球首個可作獨立銷售的無招紙樽裝礦物質水，陸續在全港不同的廣泛銷售渠道上架發售，新產品透過採用顛覆傳統的產品包裝設計減少產品包裝及提升樽身回收價值。其礦物質水已全面使用以100% rPET再造膠料生產的膠樽，不但比普通PET飲料樽平均輕52.8%，更透過採用新技術，將產品資料激光刻印到膠樽上，加上在比傳統更加小的樽蓋上印有銷售條碼，讓無招紙礦物質水能夠獨立銷售，新產品及其設計讓消費者更輕易透過購買無招紙樽裝水為環境出一分力，一同打造與建設一個「全球零廢棄」的世界，並呼應品牌一直致力探索可持續發展方案的使命，希望啟發更多消費者實踐可持續發展生活模式。



◆早前於中環街市舉辦的「Bonaqua環保市集」。



◆無招紙樽裝礦物質水



◆產品資料激光刻印到膠樽上

◆樽蓋上印銷售條碼

健康資訊

靜電空氣濾網輔助淨化空氣



◆將濾網這樣放

◆使用後的情況

現在，香港許多辦公室及家庭都甚少打開窗戶讓空氣流通，需要長期倚靠冷氣或中央空調。研究指出室內空氣質素往往比室外差，因為冷氣機利用室內空氣循環送出冷風，如果室內空氣受污染，循環系統只會不斷重複輸送受污染的空氣返回室內，造成惡性循環，令室內空氣質素更加惡化。

3M資深產品開發工程師林佳宏博士分享說，於機器內的風扇製造空氣循環，讓室內空氣吸進機器內，空氣經過濾網阻隔微粒再排出潔淨空氣，這是一般的空氣清新機運作原理，而技術的核心在於濾網的過濾吸附能力。因此，獨特專利靜電不織布技術，以微纖維噴或紡黏等相關製程，再透過特殊及專業靜電駐極技術，使不織布纖維帶有正負電荷並高效吸附空氣中各種微米等級污染物。現在，許多家庭都會慣常開冷氣機或抽濕機，協助家居抽濕，只要為冷氣機或抽濕機加上一片「3M Filtrete靜電空氣濾網」，由帶有靜電之纖維構成能如磁石般快速地吸附浮游於空氣中、且肉眼看不見的微粒及致敏源，而利用冷氣機的送風模式，即可做到「鮮風過濾」，就可以為室內空氣過濾PM2.5細菌病毒、塵蟎、花粉、煙霧等致敏原。



◆靜電空氣濾網

◆文：Health